



NUGGETS DE BRÓCOLI Y QUESO

Receta de: "Directo al paladar"

INTRODUCCIÓN

"Nuggets", palabra que encanta a los niños pero que, por lo general, horroriza a los más mayores porque lo asocian a fritura, grasas y partes del pollo desconocidas. Pero con esta receta, la batalla no está perdida. En tan solo 30 minutos...Una comida o un picoteo, que cumple las expectativas de toda la familia ¡Saludable y apetecible!

Además, este plato lo podéis congelar para tener a mano cuando se os eche el tiempo encima

Los nuggest que conocemos se preparan con pollo pero, ¿por qué no probar ideas nuevas? Nuggets de verduras hechos con remolacha o con brócoli, como en esta receta.

El brócoli es uno de los alimentos con más vitaminas y minerales y al igual que los lácteos, es una fuente rica en calcio. Por ello, esta combinación es perfecta para los niños. A esta edad el calcio es un mineral imprescindible, ayuda al correcto desarrollo de los huesos y mantiene las encías y los dientes saludables.

TIEMPO

Total --- 30 min

DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:





NUGGETS DE BRÓCOLI Y QUESO

Receta de: "Directo al paladar"

INGREDIENTES

Brócoli --- 0.5 kg

Huevos --- 2

Pan molido --- 1 taza

Queso rallado --- 1 taza

Hierbas finas --- 2 cdas

Ajo --- 1 diente

Pimienta al gusto

Sal al gusto

En un procesador de alimentos o en la licuadora, colocamos el brócoli, los huevos, el pan molido, el queso, las hierbas finas, el ajo, sal y pimienta al gusto.

Procesamos hasta que se integren bien los ingredientes.

Usando nuestras manos, formamos pequeñas bolitas de la mezcla, que aplanamos y colocamos sobre una bandeja de horno con papel sulfurado para hornearlas durante 25 minutos. Esperamos a que se doren ligeramente antes de darles vuelta.

También podemos usar moldes de galletas para darles formas divertidas que hagan, todavía más atractivo el plato

En cuanto vemos que están bien hechas por ambos lados, las servimos y como acompañante podemos hacer una salsa de yogur fresquita.

ELABORACIÓN

Lo primero que hay que hacer es blanquear el brócoli. Para ello, colocamos agua en una cacerola, cuando rompa el hervor agregamos el brócoli, contamos tres minutos, los escurrimos y los sumergimos en agua con hielo. Pasados 10 minutos, los escurrimos.

